

detkityumen.ru

Спорт во время беременности: первый триместр

— самый волнительный период беременности, который хочется провести в горизонтальном положении: именно в эти три месяца формируется большинство органов плода. Но грамотный спорт во время беременности пойдет на пользу будущему ребенку, а также ослабит все «спецэффекты» — от токсикоза до головокружения.

На самом деле концепция «не трясти ребенка» давно устарела. Современные исследования доказывают, что разумные нагрузки при беременности (не бодибилдинг, конечно) значительно облегчают вынашивание ребенка и благотворно влияют на здоровье обоих участников процесса. Причем позитивный эффект только усиливается, если вести активный образ жизни с самого начала.

Важное исследование, проведенное канадским Университетом Квинса в 2011 году, доказало: у женщин, регулярно занимавшихся фитнесом с первого триместра беременности, значительно снижается риск гестоза (очень тяжелого и распространенного осложнения) на поздних сроках. Кроме того, у физически активных мам роды проходят быстрее примерно на 30%, а дети почти не страдают от гипоксии и замедленного сердцебиения. «В течение первых 12 недель обычно умираешь от слабости и жалости к себе, — объясняет Мелинда Ниччи, препатальный фитнес-тренер и создатель программы Prima Baby. — А спорт во время беременности придает сил и способствует выработке эндорфинов, гормонов радости, которые так нужны в этот период. Кроме того, чем лучше ваша физическая форма, тем меньше лишнего веса наберете».

Но не спешите бежать в спортзал сразу после того, как увидите те самые две полоски. Вот что нужно учесть.

Спорт во время беременности: главные правила

- В первом триместре увеличивается пульс и повышается давление, поэтому серьезные кардионагрузки противопоказаны — сердце и так трудится в двойном объеме.
- Под действием релаксина размягчаются и растягиваются связки, так что не злоупотребляйте упражнениями на растяжку — они могут обернуться серьезными травмами.
- Не перегревайтесь: это нарушает кровоснабжение плода. Спорт во время беременности должен быть продуманным во всех отношениях: занимайтесь в прохладном сухом помещении, пейте достаточно воды и подберите хорошую дышащую форму.
- Не ориентируйтесь на свое самочувствие, как бы странно это ни звучало. В первом триместре часто возникают опасные состояния, при которых будущая мама не ощущает никаких негативных изменений. Лучше перестрахуйтесь: отложите спорт до того момента, как сходите на первый прием к врачу, сдадите анализы и сделаете УЗИ.
- При анемии, многоплодной беременности, угрозе прерывания, кровотечении, тянувших болях внизу живота любая нагрузка при беременности противопоказана.
- Максимально обезопасьте себя: не переохлаждайтесь на уличных тренировках, не ходите в зал во время эпидемии гриппа. Именно в первом триместре иммунитет радикально снижается, а болезни негативно влияют на развитие плода. Кроме того, арсенал доступных вам лекарств сокращается буквально до одного-двух. Так что лучший вариант для вас — фитнес дома.
- Избегайте физической активности с высоким риском травм и падений — баскетбола, горных лыж, верховой езды, сноубординга.
- Выберите врача, которому безоговорочно доверяете, и консультируйтесь с ним относительно любых нагрузок. Хороший специалист не будет перестраховываться, а вдумчиво объяснит, какой спорт во время беременности показан или противопоказан именно вам.

Если вы не занимались фитнесом до беременности У вас нет цели максимально сохранить идеальную «добребеременную» форму и физическую подготовку, поэтому сконцентрируйтесь на самом приятном: **гармоничной подготовке тела к беременности и родам.** «Женщинам, которые не тренировались раньше, в первом триместре лучше всего заниматься три раза в неделю по полчаса, — объясняет Мелинда Ниччи. — Более частый и интенсивный спорт во время беременности станет дополнительным стрессом для перестраивающегося организма». Тренировка номер один — ходьба, желательно в парке, но вполне подойдет и беговая дорожка. Сначала обязательно разминайтесь: делайте легкую растяжку для рук и ног, а также вращательные движения головой и наклоны корпуса из стороны в сторону. Доказано, что тридцать минут ходьбы в умеренном темпе отлично помогают справиться с тошнотой, запланируйте тренировку на самое неприятное, утреннее, время. Постарайтесь купить или одолжить кардиомонитор и внимательно следите за пульсом: он не должен превышать 120-130 ударов в минуту.

Еще одна прекрасная опция — **плавание.** По мнению American Pregnancy Association, это самый безопасный спорт во время беременности, а пользы от него очень много: улучшается кровообращение, проходят боли в спине и головокружение. В первом триместре можно плавать и заниматься аквааэробикой по 40-50 минут (опять-таки, включая разминку). И помните, что нет ни одного исследования, которое подтверждало бы риск плавания в хлорированной воде. А вот дачное озеро или пруд могут быть опасными.

Наконец, **специальной йогой или гимнастикой для беременных** можно и нужно начинать заниматься в первом триместре. Как правило, это очень мягкий комплекс упражнений, направленный именно на облегчение неприятных симптомов и постепенную подготовку тела к родам. Отличный пример — «Гимнастика для беременных» со Светланой Литвиновой.

Если вы занимались фитнесом до беременности Хорошая новость: **первый триместр — идеальное для вас время.** Большинство профессиональных спортсменок практикуют спорт во время беременности в обычном режиме именно до четвертого месяца, то есть до того момента, как плод становится относительно крупным, а вместе с ним и живот. Впрочем, первое, что вы должны сделать, — сообщить о беременности своему инструктору. Он поможет грамотно скорректировать нагрузки.

Интенсивные аэробные занятия — **танцы, шейпинг, степ-аэробику** — обычно можно продолжать в прежнем ритме. Они усиливают приток крови к матке (а значит, кровоснабжение плода), помогают предотвратить послеродовой геморрой и варикоз на поздних сроках. Если вы занимались боевыми искусствами, переведите их в бесконтактный формат, чтобы избежать травм. Элементы, требующие балансировки (например, пируэты в танцах), лучше пропустить.

От **силовых тренировок** два-три раза в неделю также можно не отказываться, но немного видоизменить придется. Подберите веса поменьше и исключите нагрузку на пресс. Спорт во время беременности может включать некоторые упражнения для живота, но только под присмотром тренера. Сконцентрируйтесь на мышцах спины: они будут особенно важны на больших сроках. Не забывайте прорабатывать верхнюю часть тела, а также внутреннюю и внешнюю поверхности бедра. Главное правило — не доводите себя до одышки и не задерживайте дыхание. Все это вызывает гипоксию у плода.

Йогу обычно считают идеальным занятием для беременных, но это не всегда так: многие асаны и направления (например, аштанга) запрещены. Можно продолжать йогу Айенгара — в ней есть специальный пренатальный комплекс — хатха-йогу и кундалини-йогу, а также цигун и китайскую гимнастику. Попросите инструктора подобрать вам асаны для раскрытия таза и дыхательные упражнения для полного расслабления: это особенно пригодится во время родов.

по материалам сайта [Живи](#)

Читайте также: [Спорт во время беременности: второй триместр](#), [Спорт во время беременности: третий триместр](#)